ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (41) август 2005

журнал для тех, кто любит готовить



















ISSN 1728-6948
9 771728 694000 >

салат с печеным чесноком ■ теплый куриный салат со сладким перцем ■ рисовый суп с кабачками ■ рыбный суп – буйабесс ■ рулетики из баранины с соусом из крыжовника ■ зразы из телятины с овощами на пару ■ рыбное рагу с овощами ■ холодный суп из дыни с ветчиной ■ куриные отбивные с соусом из персиков ■ конвертики из баклажанов с сыром ■ фасоль по-черногорски ■ грибной бирияни ■ картофельные ньокки ■ жареные равиоли со сливами ■ ореховый пирог с персиками ■ персиковый сабайон ■ фруктовые компоты ассорти ■ помидоры, маринованные со свеклой


Товар сертифицирован
Владимир, экскаваторщик
Нина, бухгалтер
Николай, пилот
Михаил, водитель
РУССКИЙ ХИТ
Пельмени
РУССКИЙ ХИТ
Пельмени
из Телятины
РУССКИЙ ХИТ
Пельмени
Русские
РУССКИЙ ХИТ
Пельмени
Столичные
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
забота о вкусе
* Теперь в новой упаковке









Дорогие друзья!
Как всегда август радует нас изобилием фруктов и овощей. Еще не прошли летние ягоды, и уже появились персики, дыни, арбузы и настоящие, не парниковые, помидоры. Мы постарались дать в этом номере как можно больше овощных и фруктовых рецептов. Надеемся, что они вам понравятся.
Итоги конкурса на лучшее меню для семейного воскресного обеда подведены, а имена счастливых победителей можно узнать на стр. 21.
А конкурс рецептов для микроволновой печи продолжается. Самые интересные рецепты мы публикуем в нашем журнале, а победитель конкурса по итогам года получит в подарок микроволновую печь фирмы Samsung. Успехов!
Ваша редакция



условные обозначения

вегетарианское питание

блюда, которые подходят для детей

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

сложность приготовления блюд

- легкие рецепты
- рецепты средней сложности
- рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

содержание

салат с печеным чесноком



ЧТО НУЖНО:

4 головки молодого чеснока
2 стакана красного сухого вина
2 ст. л. сахара
4 небольших молодых картофелины
1 кочан салата-латука
2 малосольных огурчика
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
0,25 стакана кедровых орехов
0,5 стакана растительного масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 549,5 ккал

белки – 23,4 г, жиры – 34,4 г, углеводы – 36,4 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Разогреть духовку до 200 °С. У головок чеснока чуть подрезать нижнюю часть. Выложить чеснок в форму для выпекания, влить вино, смешанное с сахаром, и поставить в духовку на 15 мин. Переложить чеснок на бумажные салфетки, чтобы стекла жидкость.

2

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить в мундире до готовности, 10 мин. Слить воду, кастрюлю с картофелем накрыть крышкой и оставить в теплом месте.

3

Пока варится картофель, зелень вымыть, обсушить бумажными салфетками и измельчить в блендере вместе с орехами. Не выключая блендер, тонкой струей вливать растительное масло. Переложить получившуюся пасту в миску. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

4

Листья салата вымыть, обсушить и крупно нарвать. Огурцы промыть от рассола и нарезать тонкими кружками. Печеный чеснок разобрать на зубчики и очистить.

5

Теплый картофель очистить от кожуры, крупно нарезать и добавить в миску с соусом из зелени. Тщательно перемешать, чтобы картофель «собрал» весь соус. Листья салата, огурцы и зубчики чеснока добавить к картофелю. Еще раз перемешать. Переложить в салатницу и подать к столу.

КСТАТИ

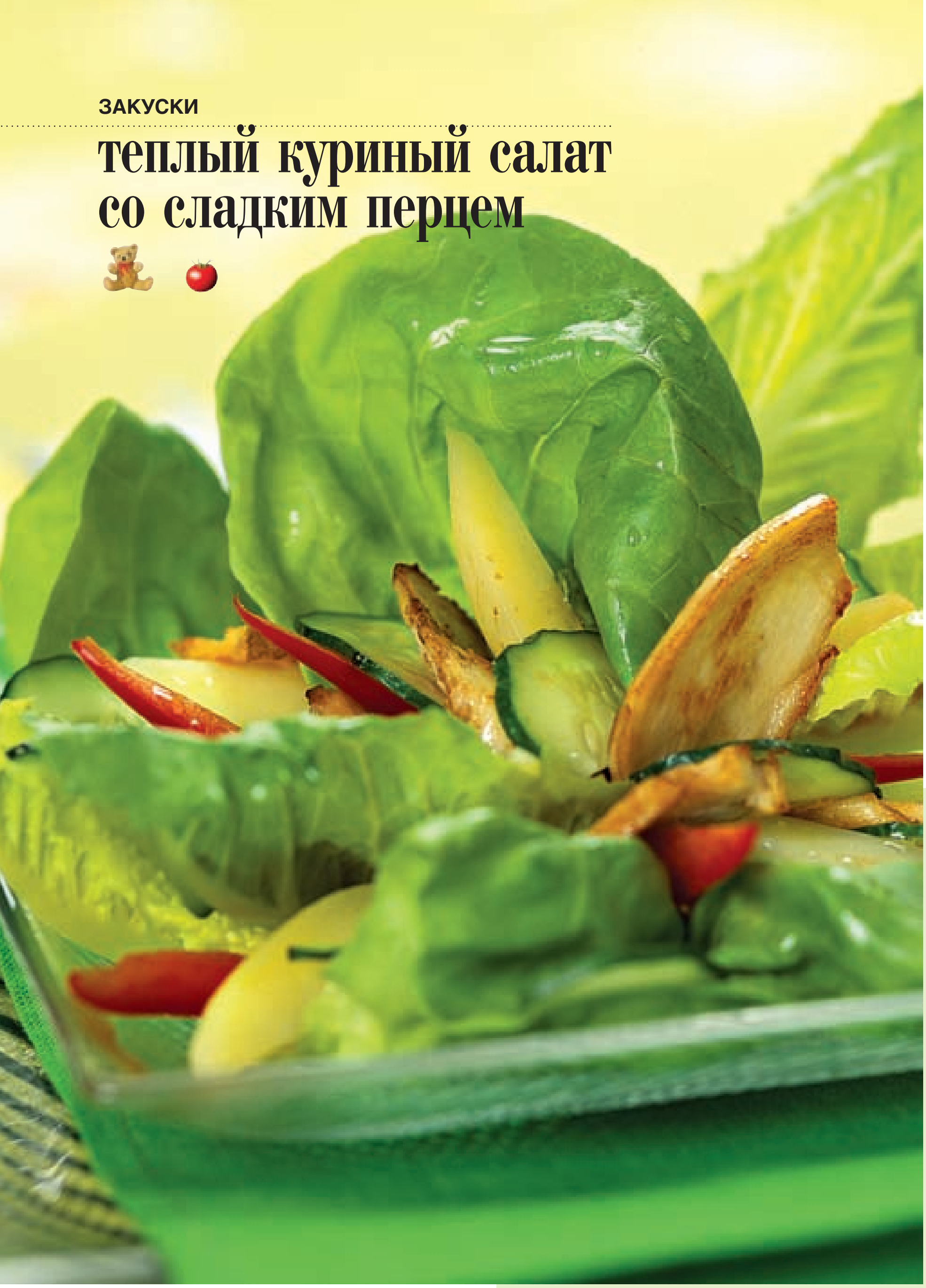
Приготовленный таким образом чеснок отлично сочетается с картофельными и другими овощными салатами. Кроме того, это идеальный гарнир для блюд из баранины, свинины и птицы.

НАШ СОВЕТ

Молодой чеснок, запеченный в красном вине, можно есть как самостоятельное блюдо. Кроме того, это роскошный гарнир для жареной или запеченной баранины, свинины или птицы. Разобранный на зубчики и очищенный от кожуры чеснок украсит любой овощной салат, овощное рагу, соус для спагетти.

Для запекания чеснока лучше выбрать терпкое сухое вино. Вместо сахара можно добавить мед в той же пропорции.

теплый куриный салат со сладким перцем



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Картофель очистить. Нарезать брусочками 1 см толщиной и примерно 3,5 см длиной. У каждого брусочка срезать углы так, чтобы получилась «лодочка». Отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, около 7 мин. Воду слить, картофель выложить на бумажные салфетки и дать обсохнуть.

2

Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Огурец вымыть, нарезать кружками.

3

Филе нарезать небольшими кусочками, приправить солью и перцем. Обжарить на сковороде в раскаленном масле, время от времени переворачивая, в течение 6 мин., выложить в салатницу. Добавить картофель и овощи, приправить оставшимся черным перцем и оливковым маслом, перемешать и немедленно подать к столу.



1

ЧТО НУЖНО:

- 200 г молодого картофеля
- 0,5 красного сладкого перца
- 0,5 зеленого сладкого перца
- 1 огурец
- 300 г филе куриных грудок
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. свежемолотого черного перца
- 1 ст. л. оливкового масла

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 461,7 ккал

белки – 33,6 г, жиры – 29,1 г, углеводы – 16,3 г

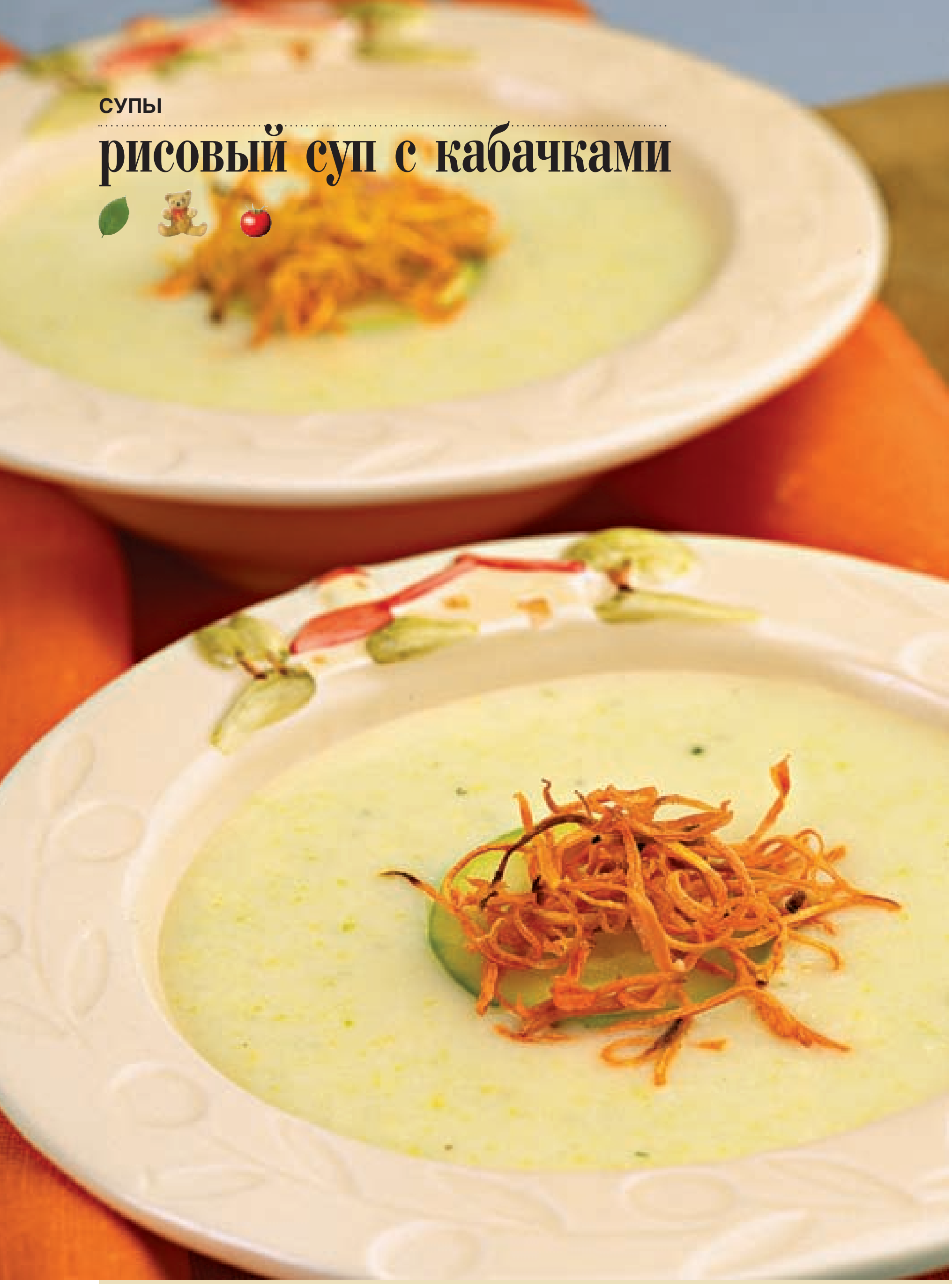


2



3

рисовый суп с кабачками



ЧТО НУЖНО:

1 стакан риса
500 г кабачков
2 стакана молока
40 г сливочного масла
соль и сахар по вкусу
1 морковка
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 620 ккал

белки – 14,2 г, жиры – 41,1 г, углеводы – 32,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Рис промыть, добавить 2 стакана холодной воды, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, отварить до готовности, 7–8 мин. Снять с огня и дать остынуть. Затем измельчить рис в блендере или протереть его через сито.

2

Кабачок вымыть, очистить от кожицы и нарезать крупными кружками. Кожу сохранить. Опустить кабачок в кипящую подсоленную воду на 2 мин. Отбросить на дуршлаг, затем измельчить в блендере. Смешать в кастрюле протертый рис с кабачковым пюре, добавить молоко и сливочное масло, поставить на огонь и довести до кипения. Посолить по вкусу. При желании добавить сахар.

3

Морковь очистить, нарезать тонкой соломкой. Также нарезать кожицу кабачка. Обжарить в сильно разогретом растительном масле до хруста. Добавить в суп.



1



2



3

рыбный суп — буйабесс

Santa Maria





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Главное правило приготовления буйабесса – классической похлебки провансклх рыбаков – сочетание различных сортов рыбы с креветками, мидиями и прочими моллюсками, а также чесноком, томатами и шафраном. Лучше всего использовать 3–4 сорта рыбы. Это может быть морской окунь, треска, пикша, судак, палтус и т.д. Подают буйабесс с соусом и чесночными тостами. Для их приготовления белый хлеб надо нарезать кусками, натереть чесноком и подрумянить в духовке при температуре 160 °С.

ЧТО НУЖНО:

1 луковица
3 зубчика чеснока
2 веточки свежего тимьяна
1 кг помидоров
5 ст. л. оливкового масла
2 лавровых листа
щепотка шафрана
0,5 ч. л. порошка чили Santa Maria
по 300 г мороженых мидий и креветок
1 кг филе разной рыбы
соль по вкусу

Для соуса:

150 г майонеза
2 зубчика чеснока
0,5 ст. л. красного молотого перца
1 ст. л. томатной пасты

- Время приготовления: 1 час 25 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 630,1 ккал

белки – 47,9 г, жиры – 35,2 г, углеводы – 30,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Лук и чеснок очистить, измельчить. Тимьян мелко нарезать. Разогреть в кастрюле 2 ст. л. оливкового масла. Положить лук и чеснок и обжаривать в течение 5 мин., до мягкости. Добавить чили.

2

На помидорах сделать неглубокий крестообразный надрез, опустить в кипяток на 1 мин., снять кожицу, мякоть нарезать кусочками. Добавить помидоры, лавровый лист, шафран. Влить 600 мл воды, размешать, довести до кипения. Посолить по вкусу, уменьшить огонь до среднего и готовить, время от времени помешивая, 25 мин.

3

Мидии и креветки разморозить. Креветки очистить от панцирей. Рыбу вымыть, нарезать одинаковыми по размеру кусочками.

4

Добавить рыбу в кастрюлю и варить на небольшом огне 3 мин., не размешивая. Добавить в суп морепродукты и варить еще 5 мин.

5

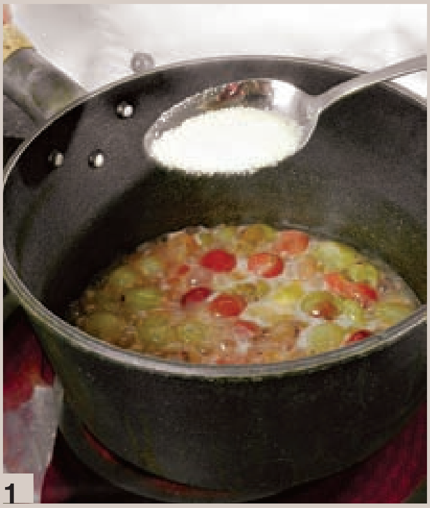
Рыбу и морепродукты достать шумовкой из кастрюли, отложить в сторону. Содержимое кастрюли протереть через сито, вновь влить в кастрюлю, добавить оставшееся оливковое масло. Быстро довести суп до кипения. Отложенную рыбу и морепродукты вернуть в кастрюлю. Снять суп с огня, посолить, накрыть крышкой.

6

Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить, смешать с майонезом, красным перцем и томатной пастой.

рулетики из баранины с соусом из крыжовника





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

Компактная и очень удобная машинка немецкой торговой марки Küchenprofi измельчает большое количество огородной зелени буквально за считанные минуты. При этом зелень сохраняет свой цвет и остается свежей. Во время дачного сезона такой измельчитель зелени будет просто незаменимым.



ЧТО НУЖНО:

- 500 г крыжовника
- 25 г сливочного масла
- 3–4 ст. л. сахара
- 1 яйцо
- соль, белый перец
- 800 г филе баранины
- 1 пучок укропа
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок тимьяна
- 3 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 608 ккал

белки – 34,8 г, жиры – 42,1 г, углеводы – 22,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Крыжовник перебрать, небольшими ножницами отрезать у каждой ягоды кончики. Ягоды тщательно вымыть и сложить в сотейник. Добавить 2 ст. л. воды и сахар, поставить на сильный огонь и быстро довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 20 мин., периодически помешивая. Снять с огня и дать немного остынуть, после чего протереть ягоды через сито.

Добавить в протертый крыжовник сливочное масло. Тщательно перемешать.

2

В миске взбить яйцо с помощью миксера. Не выключая миксер, влить горячий протертый крыжовник и взбивать до получения абсолютно однородной массы. Приправить солью и перцем по вкусу. Если соус покажется слишком кислым, добавить сахар. Отставить соус в сторону.

3

Баранину вымыть, выложить на разделочную доску и осторожно отбить в тонкий пласт. Натереть небольшим количеством соли и перца.

4

Зелень вымыть, обсушить и очень мелко нарезать. Добавить 2 ст. л. растительного масла и перемешать. Выложить зелень равномерным слоем на мясо.

5

Свернуть мясо в рулет и нарезать кусками шириной по 2–2,5 см. Закрепить кусочки с помощью деревянных зубочисток или перевязать бечевкой.

6

Разогреть в сковороде оставшееся растительное масло, обжаривать кусочки по 2,5 мин. с каждой стороны. Пока жарится баранина, соус прогреть, не доводя до кипения. Готовое мясо сразу же подать к столу с соусом из крыжовника, жареным картофелем или рисом.

зразы из телятины с овощами на пару

М

Спонсор рецепта

SAMSUNG





1



2



3



4



5



6



КСТАТИ

Два уровня пароварки AQUA Cook позволяют одновременно готовить разные продукты, не беспокоясь о проникновении запаха на другой уровень. Крышка из нержавеющий стали предотвращает воздействие микроволн на продукты. Микроволны лишь нагревают воду до кипения, превращая ее в пар и давая возможность готовить нежные диетические блюда.

ЧТО НУЖНО:

- 800 г телячьего фарша
- 300 мл молока
- 400 г белого хлеба
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 1 сырое яйцо
- по 1 пучку кинзы и петрушки
- 4 яйца, сваренные вкрутую
- 1 ст. л. сливочного масла
- 200 г молодого картофеля
- по 100 г моркови и цветной капусты
- 1 небольшой кабачок
- 2 ст. л. мяты
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 630,8 ккал

белки – 57,0 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 63,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Приготовить начинку для зраз. Зелень мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, очистить от скорлупы и измельчить. Смешать яйца, зелень и сливочное масло. Охладить смесь в холодильнике.

2

С хлеба срезать корку, мякоть замочить в молоке. Когда хлеб размокнет, слегка его отжать. Лук и чеснок очистить и измельчить. Фарш смешать с размоченным хлебом, луком и чесноком. Вбить яйцо, посолить, поперчить. Тщательно перемешать. Вылепить круглые лепешки диаметром примерно 5–6 см. В середину каждой положить по 1 ч. л. начинки. Сомкнуть края, чтобы начинка оказалась внутри. Обвалять зразы в муке.

3

Налить в специальную емкость пароварки 300 мл воды.

4

Все овощи вымыть. Картофель и морковь очистить. Морковь нарезать брусочками, картофель – ломтиками. Цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачок нарезать кружками. Мяту измельчить. На нижнее блюдо поместить зразы. Поставить верхнее блюдо и разложить на нем картофель и морковь. Посыпать овощи мятой, посолить.

5

Накрыть пароварку крышкой и поставить в микроволновую печь. Включить режим пароварки и готовить 10 мин.

6

Вынуть пароварку из печи. Выложить на верхнее блюдо цветную капусту и кабачок, накрыть крышкой и вернуть в печь. Готовить в режиме пароварки 15 мин.

рыбное рагу с овощами

Спонсор рецепта

ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО MAGIC TREE



ЧТО НУЖНО:

600 г трески
1,5 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. порошка чили
1 ст. л. лимонной цедры
4 ст. л. панировочных сухарей «Волшебное дерево»
3 зеленых перца
1 морковка, 1 початок кукурузы
500 г цветной капусты
растительное масло
соль по вкусу

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 318 ккал

белки – 29,4 г, жиры – 9,7 г, углеводы – 28,2 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Рыбу вымыть, очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками.

*** Кроме трески для этого рецепта можно использовать филе судака, палтуса, лосося или горбуши.**

2

В миске смешать тмин, кориандр, чили, лимонную цедру и **панировочные сухари**. Соль добавлять не надо, так как она содержится в панировочных сухарях.

3

Обвалять куски рыбы в панировке, чтобы она равномерно распределилась по всей поверхности кусочков. Накрыть рыбу пищевой пленкой и отставить в сторону.

4

Перцы вымыть, разрезать на 4 части и удалить сердцевину, нарезать брусочками. Морковь очистить и также нарезать брусочками. Цветную капусту вымыть, разобрать на небольшие соцветия. Кукурузные зерна срезать с початка ножом.
Растительное масло разогреть в сковороде, обжарить в нем кукурузу, 3 мин. Добавить морковь, готовить еще 5 мин., затем положить перцы и цветную капусту, готовить 4 мин. Посолить по вкусу, перемешать. Выложить овощи на блюдо, накрыть фольгой и оставить в теплом месте.

5

В чистой сковороде разогреть масло. Рыбу обжарить на среднем огне небольшими порциями, по 4–5 кусочков. Жарить по 2 мин. с каждой стороны. Готовую рыбу выложить на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир, затем переложить в блюдо к овощам.
Перемешать и прогреть в духовке, разогретой до 180 °С, 4–5 мин.
Подавать с разрезанным на половинки лимоном или с лимонным соком, смешанным с 1–2 ст. л. оливкового масла.

НАШ СОВЕТ

Благодаря панировочным сухарям торговой марки «Волшебное дерево» продукты приобретают приятный золотистый цвет и очень аппетитный вид. Сделанные из высококачественного белого хлеба, сухари не имеют специфического привкуса и сохраняют первоначальный вкус продукта. Их можно использовать не только для приготовления панировки для мяса, рыбы и овощей, но и для различных видов фарша, а также некоторых десертов.



Школа
кулинарного мастерства

Дорогие друзья!
Уметь вкусно готовить сегодня модно. Знакомиться с новыми людьми всегда интересно. Занятия в Школе кулинарного мастерства – настоящее удовольствие и отдых. Убедитесь в этом сами!
У вас появилась отличная возможность выиграть подарочный сертификат и получить скидки на обучение в нашей школе. Заполните анкету на сайте ***www.gastromag.ru*** *и приходите в наш клуб единомышленников, где вам всегда рады.*





четырехчасовой мини-курс

Стоимость курса: 75 у.е.
Утро с 11.00 до 15.00. Вечер с 18.00 до 22.00.

август

Вторник • 2, 9 16, 23	• утро	• *низкокалорийное меню* • *летнее меню*
	• вечер	• *итальянская кухня*
Среда • 3, 10, 17, 24	• утро	• *французская кухня*
	• вечер	• *японская кухня*
Четверг • 4, 11, 18, 25	• утро	• *салаты и закуски*
	• вечер	• *детское меню*

г. Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
Телефон для справок: 725-10-70.
Информацию о Школе кулинарного мастерства вы можете получить на сайте **www.gastromag.ru**

Холодный суп из дыни с ветчиной



ЧТО НУЖНО:

- дыня весом 1,5 кг
- 200 мл сливок жирностью 10 %
- 400 г ветчины
- щепотка мускатного ореха Santa Maria
- щепотка соли
- виноград без косточек для украшения

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 507,6 ккал

белки – 25,8 г, жиры – 30,9 г, углеводы – 31,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Дыню вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Аккуратно вынуть ложкой мякоть.

2

Измельчить мякоть в блендере, добавить сливки, мускатный орех и соль. Взбить суп до пышной пены.

3

Взбитую массу поставить в холодильник. Ветчину нарезать очень тонкой соломкой. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить ветчину и несколько ягод винограда.

КСТАТИ

* Для этого супа можно купить 2 небольшие дыни. Разрезать их поперек, вынуть мякоть, а половинки использовать в качестве тарелок.

* Специфический аромат молотого мускатного ореха придаст классическому сочетанию сладкой дыни и солоноватой ветчины утонченность и чувственность.




1


2


3

куриные отбивные с соусом из персиков



ЧТО НУЖНО:

2 куриные грудки без кожи и костей
2 ст. л. приправы для курицы Santa Maria
4 помидора черри
2 ст. л. растительного масла
4 веточки базилика
4 веточки мяты
0,5 ч. л. чесночной приправы Santa Maria
2 персика
1 сладкий перец
1 ст. л. малинового уксуса

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 159 ккал

белки – 10,2 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 8,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Куриные грудки вымыть, обсушить и нарезать на 8 медальонов толщиной 1,5 см. Накрыть пищевой пленкой, отбить. Снять пленку, присыпать медальоны **приправой для курицы Santa Maria** и отставить в сторону.

2

Разогреть духовку до 180 °С. Перец разрезать на 4 части, удалить сердцевину, выложить на решетку, сбрызнуть растительным маслом и запекать 8 мин. Вынуть из духовки, накрыть пищевой пленкой и оставить на 10 мин., после чего снять с перца кожицу. Духовку не выключать.

3

Пока запекается перец, вымыть базилик и мяту, обсушить и мелко нарезать. Смешать растительное масло с зеленью, добавить **чесночную приправу Santa Maria.**

4

Персики вымыть, разрезать пополам и удалить косточку. Сверху смазать персики маринадом из масла, зелени и чесночной приправы. Оставшийся маринад отставить в сторону.

Положить персики в сковороду, поместить в духовку и запекать 2 мин.

5

Нарезать перец и персики очень маленькими кубиками. Положить в сотейник, добавить оставшийся маринад и малиновый уксус. Поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и оставить в тепле до подачи на стол.

6

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать пополам. На каждый медальон положить по половинке помидора, сложить мясо по центру, закрепить деревянной зубочисткой. Обжаривать на сковороде в растительном масле, по 3 мин. с каждой стороны. Подавать с персиковым соусом.


1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

В состав приправы для курицы **Santa Maria** входят помимо соли и молотой паприки кориандр, куркума и пажитник полевой, т. е. специи, которые есть далеко не на каждой кухне.

В сушеном виде чеснок теряет свою жгучесть, но придает блюдам характерный привкус. Чесночная приправа облегчает жизнь – не надо в ручную чистить и измельчать чеснок.



конвертики из баклажанов с сыром





1

ЧТО НУЖНО:

- 2 баклажана
- растительное масло
- 150 г российского сыра
- 2 зубчика чеснока
- 1 пучок укропа
- 40 г зеленого лука
- 200 г творога
- соль, перец по вкусу
- 1 ст. л. универсальной приправы Santa Maria

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 293,4 ккал

белки – 17,8 г, жиры – 21,0 г, углеводы – 8,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Разогреть духовку до 200 °С. Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими пластинами. Положить на смазанный растительным маслом противень, сбрызнуть небольшим количеством растительного масла и запекать в духовке 10 мин. Духовку не выключать.

2

Сыр натереть на крупной терке. Чеснок очистить, измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать творог со 100 г сыра, чесноком и зеленью, посолить и поперчить по вкусу. Добавить смесь для овощей, перемешать.

3

Сложить крест-накрест по 2 пластинки баклажана. В центр каждой пары положить 2 ст. л. начинки. Завернуть концы пластин к центру, прижать руками. Присыпать сверху оставшимся сыром. Запекать в духовке 5 мин.



2



3

КСТАТИ



Универсальная приправа состоит из высушенных и измельченных овощей – моркови, лука, лука-порея, пастернака, петрушки и куркумы. Кроме того, в ее состав входят соль и сахар. Приправа прекрасно разводится в воде или бульоне.

фасоль по-черногорски



ЧТО НУЖНО:

- 800 г свежей стручковой фасоли
- 5 больших помидоров
- 1 луковица
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 стакана измельченной зелени петрушки
- 0,5 стакана измельченных листьев красного базилика
- 1 ч. л. порошка карри
- 100 г пармезана
- соль по вкусу
- растительное масло для обжаривания

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 734,4 ккал
белки – 49,0 г, жиры – 46,0 г, углеводы – 31,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ;

1

Помидоры вымыть, ошпарить кипятком и снять кожицу; мякоть нарезать крупными кубиками. У фасоли отрезать кончики. Лук и чеснок очистить, измельчить.

2

В сотейнике разогреть растительное масло, обжаривать в нем лук и чеснок, 3 мин.

Положить в сотейник фасоль и готовить 5 мин. Приправить карри.

3

Добавить нарезанные помидоры и зелень. Посолить по вкусу, перемешать и готовить еще 5 мин. Снять с огня. Переложить в сервировочное блюдо, посыпать тертым пармезаном.



1



2



3

грибной бирияни





1



2



3



4

СЛОВАРЬ

Бирияни – очень популярное блюдо индийской кухни, которое готовится на основе риса с различными добавками. Как и плов, бирияни имеет массу разновидностей. Его можно делать с мясом, курицей, креветками, грибами. Очень часто в это блюдо добавляют острый соус карри.

Во многих провинциях Индии бирияни – обязательный атрибут свадебного стола. Жених и невеста должны отведать это блюдо в первую брачную ночь.

ЧТО НУЖНО:

1 стакан риса «басмати»
25 г сливочного масла
80 г сушеных грибов
щепотка шафрана
1 звездочка аниса
1 ч. л. кардамона
1 ст. л. семян укропа
250 г готового слоеного теста
1 ст. л. очищенных семечек подсолнечника (или тмина)

Для овощной пасты:

по 2 ст. л. зелени сельдерея, мяты и кинзы
6 ст. л. натурального йогурта
2 зубчика чеснока
1 сладкий зеленый перец

- Время приготовления: 1 час 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 467,8 ккал

белки – 13,3 г, жиры – 19,3 г, углеводы – 60,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Грибы залить холодной водой на 1 ч. Шафран замочить в 3 ст. л. воды. Вскипятить 2 стакана воды вместе с анисом, кардамоном и семенами укропа. Добавить рис и варить 8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и отставить в сторону.

2

Измельчить в блендере всю зелень, чеснок и перец. Посолить. Переложить в сотейник, добавить йогурт и готовить на небольшом огне, постоянно помешивая, 6 мин.

3

Грибы откинуть на дуршлаг и обжаривать в сливочном масле на большом огне 1 мин. Добавить овощную пасту и рис, соль и настой шафрана. Перемешать и выложить в форму для выпекания.

4

Разогреть духовку до 200 °С. Тесто раскатать в круг, смазать сливочным маслом. Накрыть тестом форму с рисом, посыпать семечками. Выпекать 20 мин.

конкурс «воскресный семейный обед»

Друзья! Закончился конкурс на лучший вариант воскресного семейного обеда. Признаемся, что выбрать победителей было непростым делом. В адрес редакции пришло более тысячи писем из разных регионов России, СНГ и даже дальнего зарубежья. Мы рады, что традиция воскресных обедов, за которыми собирается вся семья, продолжается и в наши дни. Большое спасибо всем участникам конкурса за интересные рецепты, многие из которых мы собираемся использовать в нашей работе, естественно, со ссылкой на авторов.

А счастливыми обладателями многофункционального комбайна Philips Cucina HR 7735 стали:

- **семья Стрельниковых из города Капотня Московской области и**
- **семья Глушаевых из Перми.**

Мы от всей души поздравляем победителей и просим их связаться с редакцией журнала по телефону (095) 725-10-70 (для уточнения данных).



картофельные ньокки




1


2


3


4


5


6

СЛОВАРЬ

Ньокки – маленькие итальянские клецки из картофеля, муки и пармезана, диаметр которых не превышает 2–2,5 см. Самый простой способ подачи ньокки – со сливочным маслом и сыром. Но итальянские повара, как правило, готовят для ньокки разнообразные соусы – сливочные, томатные, мясные или овощные.
Готовые ньокки можно хранить в холодильнике до 1 месяца, предварительно завернув в пищевую пленку.

ЧТО НУЖНО:

1 кг картофеля
100 г сыра пармезан
3 яйца
300 г муки
3 ст. л. сливочного масла

Для заправки:

горсть листьев базилика
1 ст. л. оливкового масла
300 г очень спелых помидоров

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 378,3 ккал

белки – 15,1 г, жиры – 9,3 г, углеводы – 58,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Картофель вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, отварить до готовности. Воду слить, картофелю дать остыть. Пармезан натереть на мелкой терке. Остывший картофель очистить от кожицы, растолочь (можно пропустить его через мясорубку, а затем протереть через сито). Добавить в миску с картофелем половину тертого пармезана, яйца и муку. Вымесить однородное тесто.

2

Разделить тесто на 3 части, которые затем раскатать в колбаски толщиной 1,5–2 см. Нарезать колбаски небольшими кусочками, сформовать клецки. Выложить их на рабочую поверхность в один слой.

3

С помощью вилки, вдавливая ее в поверхность каждого ньокки сначала вдоль, а затем поперек, нанести узор.

4

Отварить ньокки в кипящей подсоленной воде небольшими порциями, по 2 мин. каждую порцию (готовые ньокки должны всплыть); выложить на блюдо. Сливочное масло растопить. Готовые ньокки полить растопленным маслом, посыпать оставшимся пармезаном, накрыть и оставить в теплом месте до подачи.

5

Листья базилика слегка размять руками, обжарить в оливковом масле (30 сек.), затем выложить на бумажные салфетки, чтобы стек лишний жир.

6

На помидорах сделать крестообразный неглубокий надрез, погрузить их на 1 мин. в кипящую воду, снять кожицу. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, мякоть крупно нарезать и слегка отбить. Добавить помидоры и листья базилика в блюдо с ньокки, осторожно перемешать.

ДЕСЕРТ

жареные равиоли со сливами





1



2



3



4



5



6

КСТАТИ

«Школа гастронома» уже давала рецепты приготовления равиоли, маленьких итальянских пельменей (№10 за 2004 г.). В отличие от их русских собратьев, равиоли могут быть и десертным блюдом. В этом случае в качестве начинки используются различные фрукты или ягоды, а сами равиоли не отваривают в воде, а обжаривают на сливочном масле или на смеси сливочного и оливкового масел. Подают десертные равиоли, как правило, с лимонно-сливочным или мятным соусом.

ЧТО НУЖНО:

2,5 стакана муки
щепотка соли
1 яйцо
1 ст. л. растительного масла
4–5 ст. л. ледяной воды
сливочное масло для обжаривания

Для начинки:

1 кг слив
100 г сахара
2 ст. л. картофельного крахмала

Для соуса:

2 ст. л. лимонного сока
0,5 стакана сливок
1 ст. л. сахара

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 624,3 ккал

белки – 13,6 г, жиры – 10,2 г, углеводы – 119,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Муку посолить, просеять горкой на рабочую поверхность. Вбить в центр яйцо, влить масло и ледяную воду. Замесить тесто; вымешивать не менее 10 мин., периодически сильно отбивая об стол. Завернуть тесто в пищевую пленку, поместить в холодильник на 30 мин.

2

Тем временем приготовить начинку. Сливы вымыть, обсушить, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками, сложить в миску, засыпать сахаром и дать постоять 10 мин. Выделившийся через 10 мин. сливовый сок слить в отдельную посуду.

3

Сливы перемешать с крахмалом.

4

На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в очень тонкий пласт. Раскатывать лучше небольшими порциями, чтобы тесто не пересыхало. Нарезать тесто квадратами со стороной 4 см.

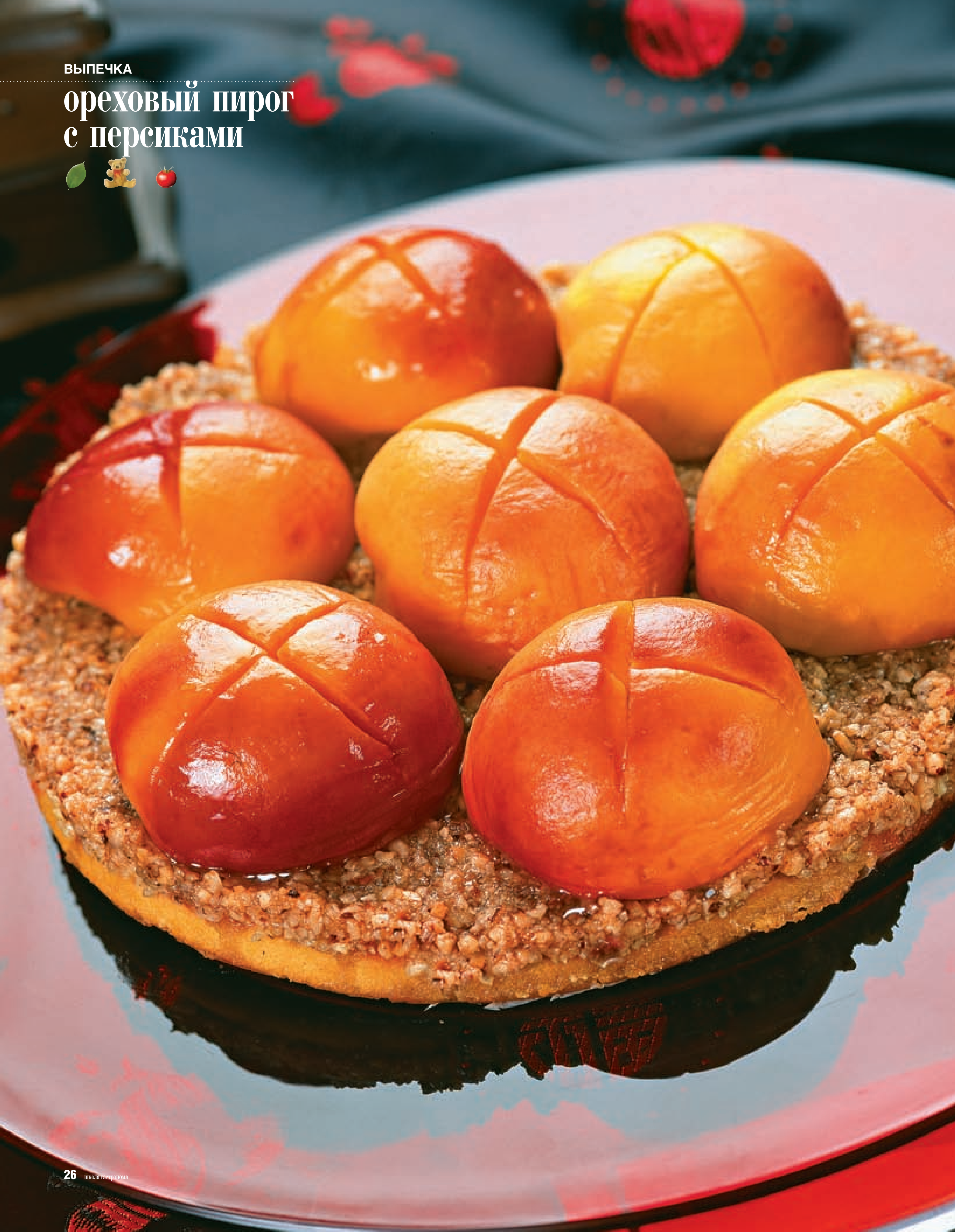
5

Положить на каждый квадрат по 1 ч. л. начинки. Сложить по диагонали, чтобы получились равиоли треугольной формы. Тщательно закрепить края.
Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить равиоли с каждой стороны (по 2 мин). Переложить на бумажные полотенца.

6

Для соуса смешать сливки с лимонным соком, сахаром и сливовым соком. Перелить в соусник.

ореховый пирог с персиками




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

Персики вкусны как в свежем, так и в приготовленном виде. Из них делают изысканные десерты, торты, пироги. Чуть шершавая кожура этих плодов содержит много витаминов, но без нее персики становятся на вкус намного нежнее. Кожуру легко снять, опустив плоды в кипяток на 10 сек. тут же переложив в холодную воду. Мякоть персика быстро темнеет, поэтому ее необходимо сбрызнуть лимонным соком.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- 1,25 стакана муки
- щепотка соли
- 100 г сливочного масла
- ледяная вода

Для начинки:
- 0,5 стакана сахарной пудры
- 0,5 стакана молотых грецких орехов
- 0,3 стакана муки
- 50 г сливочного масла
- 3 ст. л. сливок жирностью 20 %
- 4 персика

Для сиропа:
- 2 ст. л. сахара

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 305,5 ккал

белки – 4,3 г, жиры – 16,6 г, углеводы – 34,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Муку посолить, просеять в большую миску, соединить с холодным маслом, нарезанным мелкими кубиками. Перемешать. Затем, добавляя ледяную воду по 1 ст. л., вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и эластичным. Завернуть тесто в пищевую пленку, положить в холодильник на 1 ч.

2

Для начинки смешать сахарную пудру, молотые орехи, муку и масло, нагретое до комнатной температуры. Аккуратно ввести сливки, еще раз перемешать. Поставить смесь в холодильник.

3

Разогреть духовку до 200 ^{0}С. Разъемную форму для выпечки диаметром 21 см смазать маслом. Тесто равномерно распределить по дну формы. Поставить форму в духовку, выпекать 10 мин., затем вынуть из духовки и дать остыть.

4

На остывший корж, не вынимая из формы, выложить ореховую начинку, разровнять поверхность.

5

Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку. Положить плоды на блюдо срезом вниз, сделать сверху неглубокий крестообразный надрез. Сахар для сиропа всыпать в сотейник, влить 0,5 стакана воды, прогревать без помешивания до полного растворения сахара. Облить персики горячим сиропом, накрыть фольгой и дать постоять 5 мин.

6

Переложить персики на пирог и аккуратно вынуть пирог из разъемной формы.

персиковый сабайон



ЧТО НУЖНО:

3 персика
0,25 стакана сахара
3 ст. л. белого сухого вина
4 яичных желтка

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 146,1 ккал

белки – 3,4 г, жиры – 4,4 г, углеводы – 23,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1
Персики разрезать пополам, вынуть косточку. Разрезать каждую половинку на 6–8 долек. Положить дольки на блюдо, присыпать 1 ст. л. сахара и сбрызнуть 2 ст. л. вина. Оставить на 30 мин.

2
Оставшееся вино влить в миску, добавить желтки и сахар. Поставить миску на водяную баню и взбивать венчиком, пока сабайон не загустеет, около 10 мин.

3
Персики вместе с выделившимся соком разложить по бокалам. Сверху выложить соус сабайон.

СЛОВАРЬ

Сабайон – французский десертный соус из взбитых желтков, сахара и сухого вина, который подается к свежим или консервированным фруктам.
Если вы хотите сделать сабайон заранее, сразу после приготовления поставьте его в ледяную воду и взбивайте до тех пор, пока он не охладится до комнатной температуры. Иначе соус осядет.


1


2


3



фруктовые компоты ассорти

ЧТО НУЖНО (для банки 3 л):

3 груши
3 персика
10 слив
300 г винограда
1,2 л воды
200 г сахара
3 кружка лимона

Время приготовления: 55 мин.
Порций: 15
1 порция: 93,2 ккал
белки – 0,7 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 22,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1
Фрукты вымыть. Груши и персики разрезать пополам. Из персиков удалить косточки. Виноград разделить на небольшие грозди. Уложить фрукты в стерилизованную банку, добавив в нее кружки лимона.

2
Из воды и сахара сварить сироп. Залить фрукты кипящим сиропом. Стерилизовать банку 40 мин., а затем закрыть крышкой.

КСТАТИ

* Консервированное фруктовое ассорти можно сделать из любого набора фруктов. Но для того чтобы это было не только вкусно, но и красиво, старайтесь подбирать плоды разного размера и цвета. Кстати, разные по величине фрукты и ягоды укладываются в банки более компактно.
* Лимон, нарезанный вместе с цедрой, придаст сладкому компоту легкую приятную горчинку. Но не переусердствуйте – оптимальный вариант – 1 кружок на 1 л компота.


1


2

помидоры, маринованные со свеклой



ЧТО НУЖНО (для банки 2 л):

1,2 кг помидоров
3–4 веточки зелени по вкусу
1/3 стручка острого перца
4 зубчика чеснока
2 небольшие свеклы
1 морковка
1 л воды
1 ст. л. соли
2 ст. л. сахара
1 ч. л. уксусной эссенции

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 42,9 ккал

белки – 1,6 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 8,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1

Помидоры вымыть, на каждом плоде у плодоножки сделать вилкой или деревянной шпажкой 2 прокола. Сложить помидоры в миску, залить кипятком и дать постоять 10 мин., после чего воду слить.

2

Зелень вымыть. Не измельчая, положить вместе с острым перцем и очищенными зубчиками чеснока на дно стерилизованной банки. Свеклу и морковь очистить и нарезать тонкими кружками.

Укладывать в банку помидоры, перемежая их кружками свеклы и моркови.

3

Вскипятить 1 л воды, добавить соль, сахар и уксусную эссенцию. Влить кипящий раствор в помидоры. Банку закрыть. Когда консервы остынут, поставить на хранение в темное прохладное место.

КСТАТИ

Законсервированные таким образом помидоры могут храниться до следующего урожая.



1



2



3

УЕЗЖАЕШЬ В ОТПУСК — ПОДПИШИСЬ НА ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ

Дорогие читатели! Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ» и «Школа гастронома» через редакцию.

Стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц. Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
• стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 2,80 $
Для остальных стран:
• стоимость одного номера журнала «Гастрономъ» – 7,70 $

Стоимость одного журнала «Школа гастронома» – 30 руб.
Журнал выходит два раза в месяц.
Стоимость подписки на один месяц 60 руб.
Вы можете подписаться на любые номера в течение 2005 года. Оформив подписку на журнал до 15 числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.
Для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины:
• стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 1,50 $
Для остальных стран:
• стоимость одного номера журнала «Школа гастронома» – 3,00 $

Подписаться на наши журналы очень просто.
1. Заполните квитанцию. Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, ваш контактный телефон.
2. Поставьте отметку на выбранном варианте.
3. Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.
4. Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.
Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр.1, или по факсу: (095) 725-1074.
В случае неполной информации в квитанции мы будет ориентироваться на уплаченную вами сумму. В цену подписки не включена комиссия Сбербанка. Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.
5. Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.
Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: onikul@idvz.ru.

Вы также можете оформить подписку на наши журналы и в других странах.
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn». Acc. №40702840538040205252 with Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N, Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журнал можно в любом отделении связи или через подписные агентства.
АПР: объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома
Роспечать: каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83316, 83284 – Школа гастронома
МАП: каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
Интер-почта-2003: тел. (095) 500-0060 (по Москве) (095) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса: тел. (095) 787-3445
Коммерсант-Челябинск: тел. (351) 778-0699
Обновление: г. Сергиев Посад, тел. (254) 6-0983
ЧП Мостовщикова С.М.:
г. Тюмень, тел. (3452) 25-0036
Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел. (044) 270-6220
30850 – Гастрономъ; 34035 – Школа гастронома
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: г. Минск, тел.: (017) – 291-9891, каталог «Белпочта»: 44141 – Гастроном, 46345 – Садовник, 81158 – Школа гастронома.



где купить

• Маринады и специи Santa Maria
крупные сети супермаркетов
www.santamaria.ru
• Аксессуары для вашей кухни
Бутик Cook Shop
ТЦ «Новинский пассаж», г. Москва,
Новинский б-р, 31, тел.: (095) 543-9351
«Фея Домашнего очага»
ТД «Бауклотц», г. Москва,
Ленинградский пр-т, 80,
тел.: (095) 943-9287
• Приправы и специи «Волшебное дерево»
ООО «Волшебное дерево»
г. Москва, ул. Иркутская, 3,
тел.: (095) 462-5089

Извещение

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ гастрономъ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ гастрономъ + ШКОЛА гастронома
на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ____________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский Дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
☐ гастрономъ
☐ ШКОЛА гастронома
☐ гастрономъ + ШКОЛА гастронома
на 2005 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ____________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ____________ руб. ________ коп.

Кассир

читайте в следующем номере:

- овощная долма
- кукурузный суп
- индейка под соусом
- кебабы из ветчины и персиков
- кальмары по-гавайски
- яблочно-творожный пирог
- желе в арбузе



следующий номер выйдет 15 августа

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

«   »   2005 г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (41), август 2005
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина

РЕДАКЦИЯ:
главный редактор Андрей Захарин
главный художник Ирина Лещенко
зам. главного редактора Александр Стариков
бильдредактор-стилист Екатерина Овсепян
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
фотограф Дмитрий Курбатов
редакторы Александр Ильин, Ирина Мосолова, Татьяна Олефиренко
веб-редактор Юлия Товбина
корректор Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова, Марина Челознова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Анна Мельникова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: Ольга Никулушкина
тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Екатерина Панюшкина
Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 207 000
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Дмитрий Курбатов

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


журнал «садовник» в интернете
участок
сад
огород
дом
садовник
www.sadovnikmag.ru